

An Exclusive FREE Offer from Edvantage and GoodLife!

Looking for some new, at-home workouts? Interested in learning about wellness topics such as the power of sleep, nutritional supplements or how to support your immune system? From **March 5-11** all Edvantage members have unlimited access to **FREE** virtual fitness classes and wellness workshops from GoodLife. These action-packed sessions will feature informative and educational workshops from subject matter experts, as well as exceptional classes from award-winning Goodlife instructors.

Fitness Classes:

- **BODYFLOW™**: Comprised of a unique combination of Yoga, Tai Chi and Pilates, BODYFLOW™ leaves you feeling centred and strong. Suitable for any fitness level.
- **Dance Cardio**: Not too easy, not too challenging, this class is dance inspired cardio. Join this class for a sweaty and fun workout.
- **High-Intensity Interval Training (HIIT)**: HIIT combines cardio, strength training and athletic conditioning. You'll leave feeling stronger and more confident than ever, while burning calories long after your workout is over.

Wellness Workshops:

- **ABCs of Nutritional Supplements**: Are you confused when walking into a health food store? Which supplements do you need - and do you, in fact, need them? Find out why dietary supplements can be beneficial, the basics recommended for optimal health, how to store them, and key nutrients for specific health concerns.
- **The Power of Sleep**: As many as one in three Canadians suffer from insomnia. Sleep deprivation is an unrecognized cause of many problems, such as accidents, illness, and poor job performance. Find out how your sleep habits are affecting you, and how to get a good night's sleep.
- **Immune Up – Preparing a Healthy Kitchen to Support Your Immune System**: Shrinking grocery and take-out options are compelling us to change the way we shop for food and prepare meals. Learn about meal planning and food storage, as well as a review of specific foods, nutrients, and lifestyle recommendations that support the body's immune responses.

Get started!

Visit edvantage.ca/goodlifewellness



GoodLife membership not required to participate.

Une offre exclusive et GRATUITE d'Edvantage et GoodLife!

Cherchez-vous un nouvel entraînement à faire à la maison? Vous intéressez-vous à divers sujets touchant la santé, tels que les bienfaits du sommeil, les suppléments nutritionnels et les moyens de renforcer le système immunitaire? Du **5 au 11 mars**, tous les membres d'Edvantage auront accès aux ateliers et aux cours de conditionnement virtuels de GoodLife. Les séances données par des experts dans le domaine et des instructeurs primés de GoodLife sont à la fois actives et informatives.

Cours de conditionnement :

- **BODYFLOW™** : Un mélange unique de yoga, de tai-chi et de pilates, BODYFLOW^{MD} vous fait vous sentir centré et fort. Convient à tous les niveaux de forme physique.
- **Danse cardio** : Ni trop facile ni trop difficile, ce cours de cardio s'inspire de la danse. Ce cours promet de vous faire suer et de vous amuser.
- **Entraînement fractionné de haute intensité** : Entraînement qui combine le cardio, la musculation et l'athlétisme. Ce vous laisse plus fort et plein d'assurance, tout en permettant à votre corps de continuer à brûler des calories longtemps après la fin des exercices.

Ateliers de bien-être :

- **Suppléments nutritionnels – la base** : Entrer dans un magasin d'aliments naturels vous désoriente-t-il? Quels suppléments vous faut-il, ou, en avez-vous vraiment besoin? Voyez pourquoi certains suppléments nutritionnels peuvent être bénéfiques, les éléments de base recommandés pour une santé optimale, comment les conserver et quels nutriments essentiels prendre pour des problèmes spécifiques.
- **Les bienfaits du sommeil** : Près d'une personne sur trois souffre d'insomnie au Canada. Le manque de sommeil est une cause souvent ignorée pour bien des problèmes tels qu'accidents, maladies et manque de rendement. Voyez comment votre hygiène du sommeil vous affecte et comment bien dormir.
- **Renforcer votre système immunitaire – Une cuisine qui soutient le système immunitaire** : Le choix relativement moindre pour l'épicerie et les mets à emporter nous force à changer notre façon de magasiner et de préparer les repas. Voyez comment planifier les repas et conserver la nourriture; quels aliments et quels nutriments y incorporer et qu'est-ce que l'on recommande pour soutenir le système immunitaire.

Profitez-en!

Rendez-vous au site Edvantage.ca/goodlifebien-etre



Il n'est pas nécessaire d'être abonné à GoodLife.